

Niyadda hoose

Qof kastaa wuxuu dareemaa murugo ama hoos u dhac ku yimaada marxalad noloshiisa ka mid ah.

Dhacdo murugo leh ama isbeddel weyn oo nolashaada ah ayaa saamayn kara niyaddaada. Laakiin mararka qaarkood waxaa suurtagal ah in aad dareento hoos u dhac sabab la'aan.

Dareenka hooseeya badanaa wuu fiicnaadaa maalmo ama toddobaadyo ka dib – haddii ay sii socoto wax ka badan 2 toddobaad, waxaad u baahan kartaa inaad qof kala hadasho. Dareenka hooseeya wuxuu kaa dhigi karaa inaad dareento kalsooni yari, daal, niyad jab, xanaaq ama welwel. Waxay saamayn kartaa sida aad u malaynayso, dareemayso iyo sida aad u dhaqmayso, oo ay ku jiraan:

- dareemaya murugo ama aanad ku raaxaysan waxyaalaha aad samaysay
- dareen walaac ama argagax
- adigoo ka daalan sidii caadiga ahayd ama dhibaatooyinka hurdada
- xanaaqsan
- xanaaq ama niyad jab
- dareemid bilaa qiimo ama dambi
- korodhka ama hoos u dhaca rabitaanka cuntada
- in ay adagtahay in la xooga saaro
- luminta xiisaha galmada

→ Booqo www.yourmentalhealth.ie talooyin kaa caawinaya niyadda hoose.

Taageerada iyo adeegyada caafimaadka dhimirka

Taageero ayaa la heli karaa haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadka dhimirka.

Waxaad heli kartaa:

- macluumaad iyo talo ku saabsan waxyaabaha taageera caafimaadka dhimirka.
- taageerada GP-gaaga ama ururada caafimaadka dhimirka iyo xirfadlayaasha.
- adeegyada takhasuska leh ee dhibaatooyinka adag.

Nooca taageerada aad u baahan tahay waxay ku xiran tahay sida ay dhibaatooyinku u saameeyaan nolol maalmeedkaaga. Tan waxa ku jiri kara inta ay socdeen ama haddii xeeladahaaga la qabsiga caadiga ah ay joojiyaan shaqada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, waxaad kartaa:

- la hadal GP.
- booqo www.yourmentalhealth.ie faahfaahinta taageerooyinka caafimaadka dhimirka iyo adeegyada aad heli karto tixraac la'aan. Qaar badan oo kuwaas ka mid ah waxaa bixiya hay'ado taageero ka helaya HSE.
- khadka macluumaadka ee lambarkan bilaashka ah **1800 111 888**, wakhti kasta, maalin iyo habeen. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad hesho taageerooyin iyo adeegyo baahiyahaaga.



Nooca 1, Maarso 2024



CAPICHE - hello@capichedesign.com

yourmentalhealth.ie

Walaaca

Walaaca waa dareen welwel ah ama cabsi uu qof walba la kulmo mararka qaarkood.

Waxaad dareemi kartaa walaac ama walwal markaad ka welwelsan tahay wax aad la kulmeyso ama taasi dhici doonto.

Dareenka walaaca waa falcelinta dabiiciga ah ee jirkaaga ee xaaladaha walaaca ama khatarta ah. Qadar caafimaad leh oo walaac ah waa CAADI waxayna ku ilaalin kartaa badbaado.

Laakin welwelku wuu kordhi karaa waqti ka dib oo ay adkaan doonto in la maareeyo. Waxay saamayn kartaa sida aad u malaynayso, dareemayso iyo sida aad u dhaqmayso, oo ay ku jiraan:

- isagoo gees ah, degenaansho la'aan ama xanaaqsan
- dareen cabsi
- oo ay ku adkaato wax-saarista ama go'aan qaadashada
- si isdaba joog ah u hubinta waxyaabaha ama ka raadinta dammaanad dadka kale
- ka fogaanshaha xaaladaha ama iska dhaafida samaynta waxyaabaha aad ka welwelsan tahay
- korodhka ama hoos u dhaca rabitaanka cuntada ama rabitaanka cuntada qashinka ah

→ Booqo www.yourmentalhealth.ie talooyin kaa caawinaya walaaca.

Walaac

Qof kastaa wuxuu dareemaa walaac mararka qaarkood, gaar ahaan marka uu la tacaalayo xaalad adag. Xaaladaha adag waxaa ka mid noqon kara dhibaatooyinka xiriirka, arrimaha shaqada, ama welwelka lacagta.

Dareemidda diiqada waxay mararka qaarkood kugu dhiirigelin kartaa inaad wax qabato ama aad xal u hesho dhibaatooyinka. Laakiin walbahaarka badan ee waqti dheer wuxuu kugu keeni karaa gubasho.

Cadaadisku siyaabo kala duwan ayuu qof walba u saameeyaa. Laakiin had iyo jeer ma fududa in la ogaado in walbahaarka uu yahay sababta walbahaarka uu yahay sababta. Waxay saamayn kartaa sida aad u malaynayso, dareemayso iyo sida aad u dhaqmayso, oo ay ku jiraan:

- Dareemid murugo (dareen in wax walba ay aad u badan yihiin)
- dareenka walwalka ama dareenka walwalka ama cabsida mar kasta
- illowsi ahaansho
- kalsooni la'aan
- dhibaatooyinka hurdada ama dareenka daalka mar kasta
- ka fogaanshaha meelaha ama dadka qaarkood
- cunida wax ka yar ama ka badan inta caadiga ah
- cabidda khamriga ama sigaarka si ka badan sidii caadiga ahayd

→ Booqo www.yourmentalhealth.ie talooyin kaa caawinaya welwelka.

Hurdo

Hurdada ayaa muhiim u ah caafimaadkaaga.

Dadka intooda badan waxay u baahan yihiin 5 ilaa 9 saacadood oo hurdo ah habeenkii. In ka badan 7 saacadood ayaa lala talinayaa dadka waaweyn. Qadarka ugu habboon waa 8 saacadood, laakiin qof kastaa wuu ka duwan yahay.

Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad seexan hurdo badan sidaad rabto. Laakiin malaha waad helaysaa hurdo kugu filan haddii aad dareento nasasho markaad toosto oo aanad dareemin hurdo maalintii.

Dhibaatooyinka hurdadu waa wax caadi ah waxayna badanaa ku fiicnaadaan dhowr toddobaad gudahood. Isku day inaad ka werwerin haddii hurdadaadu ay qasantahay muddo gaaban.

Waxaa laga yaabaa inaad helin hurdo kugu filan haddii aad si joogto ah:

- kacdo adigoo daalan
- dhib kala kulanto sarakicidda
- dareento daal iyo xanaaq
- way adagtahay inaad xooga saarto
- ku tiirsan kafein (kafeega ama shaaha) ama cabitaanada tamarta si aad u hesho maalinti
- dhib kala kulanto la qabsiga welwelka

→ Booqo www.yourmentalhealth.ie talooyin kaa caawinaya hurdada.